

Prüfungsprogramm 1. Kyu (Braungurt)

Prüfling:

# Bewegungsformen (Sabaki)

## Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

# Falltechniken (Ukemi)

## Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts), beidseitig

# Bodentechniken (Ne-waza)

## Angriffe mit anschließender Kontrolle

### Überwältigung des Partners in die Bauchlage oder Bankposition

Angriff:

Technik:

### Überwältigung des Partners in die Seiten- oder Rückenlage

Angriff:

Technik:

### Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff:

Technik:

# Abwehrtechniken

## Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

# Komplexaufgabe

## Demonstration von Atemi-Wurfkombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

Leichter Kontakt, keine Wirkungstreffer, passende Distanz herstellen, auf eigene Deckung achten

Angriff: bewegender, passiver Partner

Technik: Atemi-Wurfkombinationen nach freier Wahl

# Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

## Ein Fingerstich oder Pressluftschlag (Nukite, Kumate-uchi)

Angriff:

Technik:

## Ein Kopfstoß oder Kopfschlag (Atama-ate, Atama-ushiro-uchi)

Angriff:

Technik:

## Ein Halbkreisfußtritt vorwärts (Mawashi-geri)

Angriff:

Technik:

## Ein Rücktransportgriff (Ura-kubi-gatame)

Angriff:

Technik:

## Ein Kopfkontrollgriff

Angriff:

Technik:

## Zwei Würgetechniken mit den Armen oder Händen (Shime-waza)

### Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

### Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

## Ein Fingerhebel (Yubi-kansetsu)

Angriff:

Technik:

## Zwei Bein- oder Hüfthebel (Ashi-gatame, Ashi-garami)

### Ein Bein- oder Hüfthebel 1

Angriff:

Technik:

### Ein Bein- oder Hüfthebel 2

Angriff:

Technik:

## Drei Armbeugehebel (Ude-garami)

### Armbeugehebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

### Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

## Drei Handgelenkhebel (Tekubi-waza)

### Handgelenkhebel 1

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 2

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 3

Angriff:

Technik:

## Wurftechniken

### Beingreifertechnik 1

Angriff:

Technik:

### Beingreifertechnik 2

Angriff:

Technik:

### Selbstfallwurf (Sutemi-waza)

Angriff:

Technik:

# Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik

## 5 Abwehr mit den Stockangriffen 1-8

### Angriff 1

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

### Angriff 2

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben innen

Technik:

### Angriff 3

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von außen

Technik:

### Angriff 4

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von innen

Technik:

### Angriff 5

Angriff: Stockstich zur Körpermitte

Technik:

### Angriff 6

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben

Technik:

### Angriff 7

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von außen

Technik:

### Angriff 8

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von innen

Technik:

# Abwehr – Anwendung sonstiger Waffen

## Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik

### Angriff 1

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben außen

Technik:

### Angriff 2

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben innen

Technik:

### Angriff 3

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von außen

Technik:

### Angriff 4

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von innen

Technik:

### Angriff 5

Angriff: Messerstich zur Körpermitte

Technik:

# Weiterführungstechniken

## Weiterführung nach 2 verschiedenen Hebeltechniken

* Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

### Weiterführung nach Hebel 1

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Hebel 2

Angriff:

Technik:

## Weiterführung nach 2 verschiedenen Wurftechniken

* Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

### Weiterführung nach Wurf 1

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Wurf 2

Angriff:

Technik:

## Weiterführung nach 3 verschiedenen Atemitechniken

* Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu, jedoch ist dies mit drei zueinander unterschiedlichen Weiterführungen zu demonstrieren

### Weiterführung nach Atemitechnik 1

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Atemitechnik 2

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Atemitechnik 3

Angriff:

Technik:

# Gegentechniken

## Gegentechnik gegen 2 verschiedene Hebeltechniken

* Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

### Gegentechnik gegen Hebel 1

Angriff:

Technik:

### Gegentechnik gegen Hebel 2

Angriff:

Technik:

## Gegentechnik gegen 2 verschiedene Wurftechniken

* Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

### Gegentechnik gegen Wurf 1

Angriff:

Technik:

### Gegentechnik gegen Wurf 2

Angriff:

Technik:

# Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

## Verteidigung gegen Waffenangriffe, Fünf Angriffe Duo-Serie D

### Der Prüfer bestimmt ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.

### Angriff 1

Angriff: Messerstich von oben in Dolchhaltung

Technik:

### Angriff 2

Angriff: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)

Technik:

### Angriff 3

Angriff: Messerstich von oben innen (Nr. 2) oder von außen (Nr. 1)in Dolchhaltung – Ziel ist die Seite des Körpers. Der Prüfer hat Wahlfreiheit

Technik:

### Angriff 4

Angriff: Stockschlag von oben (Nr. 6)

Technik:

### Angriff 5

Angriff: Stockschlag von oben außen (Nr.1)

Technik:

## Verteidigung gegen waffenlose Angriffe mit und ohne Kontakt

### Vier Angriffe mit Kontakt

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

### Vier Angriffe ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

# Freie Anwendungsformen

## Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken, 1-2 min. mit einmaligem Partnerwechsel

* Erlaubte Techniken: kontrollierte Atemitechniken einschließlich Beintechniken
* Angriffe gegen die Augen und zum Genitalbereich, Tritte gegen die Kniegelenke und Ellenbogentechniken zum Kopf sind nicht gestattet
* Atemitechniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen
* Leichter Kontakt, keine Wirkungstreffer
* Trefferfläche ist der gesamte Körper inklusive Kopf und Extremitäten

# Kombination und Vielfältigkeit

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die während der gesamten Prüfung gezeigten Technikkombinationen herangezogen.

# Angriffs- und Partnerverhalten

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches wird das als Prüfling gezeigte Verhalten während der gesamten Prüfung zu Grunde gelegt.

# Sicherungstechniken

In diesem Prüfungsfach werden über Rücktransportgriff und Kopfkontrollgriff hinaus alle Sicherungstechniken bewertet, die im Verlauf der Prüfung gezeigt werden.

Zur Vorbereitung sind Techniklehrgänge zu besuchen.

Bitte zur Prüfung mitbringen:

* Pflicht-Schutzausrüstung: Faustschützer, Tiefschutz (nur Männer), Spann-/Fußschützer, Zahn-/Mundschutz (nur Kinder)
* Zusätzlich empfohlen: Tiefschutz (bei Frauen), Zahn-/Mundschutz
* JJ Pass mit aktueller Jahressichtmarke und eingetragenen Lehrgängen
* Prüfungsgebühr